

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**

**КАФЕДРА ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА  
ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Зав. кафедрою

Д.т.н., проф. \_\_\_\_\_

Олеся ПРІСС

« \_\_\_\_\_ »

2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ТА ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ»**

для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності  
241 «Готельно-ресторанна справа» за ОПП Готельно-ресторанна справа  
(на основі повної загальної середньої освіти)  
факультет агротехнологій та екології

2021–2022 н.р.

Робоча програма дисципліни «Основи фізіології та гігієни харчування» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» за ОПП Готельно-ресторанна справа. – Мелітополь, ТДАТУ. – 12 с.

Розробник: к.с.-г.н., доцент Валентина ЖУКОВА

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Харчові технології та готельно-ресторанна справа»

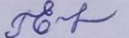
Протокол № 1 від «26» серпня 2021 року

Завідувач кафедри ХТГРС

професор  Олеся ПРИСС

Схвалено методичною комісією факультету АТЕ за спеціальністю 241 «Готельно-ресторанна справа» ступеня вищої освіти «Бакалавр»

Протокол № 1 від «31» серпня 2021 року

Голова, доц.  Олена ГРИГОРЕНКО

## 1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів <b>4</b>	Галузь знань <b>24 «Сфера обслуговування»</b> (шифр і назва)	<b>Обов'язкова</b>	
Загальна кількість годин – <b>120 годин</b>	Спеціальність <b>241 «Готельно-ресторанна справа»</b>	Курс	Семестр
Змістових модулів – <b>2</b>		<b>1-й</b>	<b>1-й</b>
Тижневе навантаження: аудиторних занять – <b>1,5 год.</b> самостійна робота студента – <b>4 год.</b>	Ступінь вищої освіти: <b>«Бакалавр»</b>	<b>Вид занять</b>	<b>Кількість годин</b>
		Лекції	<b>12 год.</b>
		Лабораторні заняття	<b>22 год.</b>
		Практичні заняття	-
		Семінарські заняття	-
		Самостійна робота	<b>86 год.</b>
		Форма контролю: <b>екзамен</b>	

## 2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Основи фізіології та гігієни харчування» є фундаментальним курсом, знання якого дають змогу студентам зрозуміти суть фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час споживання харчових продуктів, і критично підійти до вибору харчових продуктів, технологічного процесу виробництва кулінарної продукції та до складання раціонів харчування. Вивчення дисципліни дає можливість науково обґрунтовувати і керувати технологічними процесами з метою виробництва високоякісної продукції.

**Метою** вивчення дисципліни є формування у студентів системи знань щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму.

**Завдання** вивчення дисципліни – розкриття фізіолого-гігієнічного впливу харчових продуктів і нутрієнтів на стан здоров'я та функції організму. Ці знання дозволять майбутнім спеціалістам організувати виробництво харчової продукції, що сприятиме формуванню оптимального харчового статусу населення.

### **Результати навчання (з урахуванням soft skills)**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти наступними *компетентностями*:

#### **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання і в господарській діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності**

ЗК 1. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

ЗК 2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність працювати в команді.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 8. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 9. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 10. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

### **Фахові компетентності**

ФК 2. Здатність організувати сервісно-виробничий процес з урахуванням вимог і потреб споживачів та забезпечувати його ефективність.

ФК 4. Здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії.

ФК 5. Здатність управляти підприємством, приймати рішення у господарській діяльності суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

ФК 6. Здатність проектувати технологічний процес виробництва продукції і послуг та сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у підприємствах (зкладах) готельно-ресторанного та рекреаційного господарства.

ФК 7. Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.

ФК 8. Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.

ФК 11. Здатність виявляти, визначати й оцінювати ознаки, властивості і показники якості продукції та послуг, що впливають на рівень забезпечення вимог споживачів у сфері гостинності.

ФК 12. Здатність ініціювати концепцію розвитку бізнесу, формулювати бізнес-ідею розвитку суб'єктів готельного та ресторанного бізнесу.

ФК 14. Здатність організувати харчування в закладах курортної та рекреаційної сфери з урахуванням потреб споживачів різних полікультурних та етнічних груп і рекомендацій щодо раціонального харчування

ФК 16. Здатність організувати простір та формувати дизайн-концепції об'єктів сфери гостинності

### **Soft skills:**

- **комунікативні навички:** письмове, вербальне й невербальне спілкування; вести суперечки і відстоювати свою позицію, спілкування в конфліктній ситуації; навички створення, керування й побудови відносин у команді.
- **уміння виступати привселюдно:** навички, необхідні для виступів на публіці; проводити презентації.
- **керування часом:** уміння справлятися із завданнями вчасно.
- **гнучкість і адаптивність:** гнучкість, адаптивність і здатність мінятися; уміння аналізувати ситуацію, орієнтування на вирішення проблем.
- **лідерські якості:** уміння спокійно працювати в напруженому середовищі; уміння ухвалювати рішення; уміння встановлювати мету, планувати.
- **особисті якості:** креативне й критичне мислення; етичність, чесність, терпіння, повага до оточуючих.

## **3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**

#### **1.1 Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема. Система травлення і процеси травлення**

Харчування і стан здоров'я населення. Функції їжі та фактори їх забезпечення. Загальні закономірності процесів травлення. Процеси травлення у ротовій порожнині. Процеси травлення у шлунку та вплив продуктів і технологічних факторів на них. Травлення у дванадцятипалій кишці. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення. Травлення в тонкому кишечнику. Травлення у товстому кишечнику. Асиміляція їжі організмом. Фізіологічні основи голоду і насичення [1-5 ].

#### **1.2 Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення**

Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей розумової праці. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування робітників середньої та важкої фізичної праці. Фізіологічні особливості організму дітей і підлітків та принципи їхнього раціонального харчування. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку. Фізіолого-гігієнічні основи лікувально-профілактичного харчування [1-5 ].

#### **1.3 Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів**

Функції вуглеводів у організмі людини. Глікемічний індекс доступних вуглеводів. Фізіолого-гігієнічна роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічна роль недоступних вуглеводів та наслідки надлишку та дефіциту їх у харчовому раціоні. Фізіологічні основи нормування споживання вуглеводів [1-5 ].

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

### **1.4 Фізіолого-гігієнічне значення білків**

Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку і дефіциту у раціонах харчування. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування. Поняття біологічної цінності білків та методи визначення. Засвоєння білків. Фізіолого-гігієнічні заходи щодо поліпшення білкового харчування [1-5 ].

### **1.5 Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів**

Загальні функції ліпідів у організмі людини. Фізіолого-гігієнічна роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні. Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів. Поняття харчової та біологічної цінності жирів. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання ліпідів [1-5 ].

### **1.6 Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму**

Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів. Участь вітамінів і мінеральних речовин у фізіологічних функціях. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах і мінеральних речовинах. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами. Особливості засвоєння мінеральних речовин, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання [1-5 ].

#### 4 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			лк	лаб.	сем. (пр.)	СРС	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.</b>							
1	Лекція 1	Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема. Система травлення і процеси травлення	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 1-2	Раціональне харчування. Оцінка харчування за меню-розкладкою (Ч.1)	-	2	-	-	2,5
2	Лабораторна робота 1-2	Раціональне харчування. Оцінка харчування за меню-розкладкою (Ч.2)	-	2	-	-	2,5
3	Лекція 2	Фізіолого-гігієнічні основи харчування різних вікових та професійних груп населення	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 3-4	Енергетичні витрати і оцінка індивідуального харчування людини (Ч.1)	-	2	-	-	2,5
4	Лабораторна робота 3-4	Енергетичні витрати і оцінка індивідуального харчування людини (Ч.2)	-	2	-	-	2,5
5	Лекція 3	Фізіолого-гігієнічне значення вуглеводів	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 5-6	Визначення харчової цінності продуктів (Ч.1)	-	2	-	-	2,5
6	Лабораторна робота 5-6	Визначення харчової цінності продуктів (Ч.2)	-	2	-	-	2,5
	Самостійна робота 1	Причини виникнення, наслідки та фізіолого-гігієнічні принципи харчування при захворюваннях органів травлення	-	-	-	22	5
	Самостійна робота 2	Причини виникнення, наслідки та фізіолого-гігієнічні принципи харчування при серцево-судинних захворюваннях	-	-	-	21	5
	<b>ПМК 1</b>	<b>Підсумковий контроль за змістовий модуль 1</b>	-	-	-	-	<b>10</b>
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 61 год</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>43</b>	<b>35</b>



<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.</b>							
7	Лекція 4	Фізіолого-гігієнічне значення білків	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 7	Біологічна цінність білків	-	2	-	-	2,5
8	Лабораторна робота 8	Біологічна ефективність жирів	-	2	-	-	2,5
9	Лекція 5	Фізіолого-гігієнічне значення ліпідів	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 9-10	Основи раціонального харчування різних груп населення (Ч.1)	-	2	-	-	2,5
10	Лабораторна робота 9-10	Основи раціонального харчування різних груп населення (Ч.2)	-	2	-	-	2,5
11	Лекція 6	Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів і мінеральних речовин та проблема забезпечення ними організму	2	-	-	-	-
	Лабораторна робота 11	Гігієнічна оцінка харчових продуктів	-	2	-	-	5
	Самостійна робота 3	Причини виникнення, наслідки та фізіолого-гігієнічні принципи харчування при захворюваннях нирок	-	-	-	22	5
	Самостійна робота 4	Причини виникнення, наслідки та фізіолого-гігієнічні принципи харчування при хворобах печінки, жовчного міхура та підшлункової залози	-	-	-	21	5
	ПМК 1	Підсумковий контроль за змістовий модуль 2	-	-	-	-	10
<b>Всього за змістовий модуль 2 – 59 год.</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>43</b>	<b>35</b>
<b>Екзамен</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
<b>Всього з навчальної дисципліни – 120 год.</b>			<b>12</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>86</b>	<b>100</b>

## **5 ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 1**

1. Харчування і стан здоров'я населення.
2. Функції їжі та фактори їх забезпечення.
3. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.
4. Розвиток науки про харчування.
5. Предмет і завдання дисципліни "ОФГХ".
6. Загальні закономірності процесів травлення.
7. Процеси травлення у ротовій порожнині.
8. Фізіологічні основи органолептичної оцінки якості їжі.
9. Процеси травлення у шлунку та вплив продуктів і технологічних факторів на них.
10. Травлення у дванадцятипалій кишці.
11. Роль підшлункової залози та печінки у процесах травлення.
12. Травлення в тонкому кишечнику.
13. Фізіологічні основи і значення вчення про порожнинне, пристінкове та внутрішньоклітинне травлення.
14. Травлення у товстому кишечнику.
15. Асиміляція їжі організмом.
16. Особливості засвоєння нутрієнтів.
17. Фізіологічні основи голоду і насичення.
18. Характеристика та функції вуглеводів.
19. Глікемічний індекс доступних вуглеводів.
20. Фізіолого-гігієнічна роль доступних вуглеводів та наслідки надлишку і дефіциту їх у харчовому раціоні.
21. Фізіолого-гігієнічна роль недоступних вуглеводів та наслідки надлишку та дефіциту їх у харчовому раціоні.
22. Фізіологічні основи нормування споживання вуглеводів.

## **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ № 2**

1. Характеристика ліпідів їжі.
2. Фізіолого-гігієнічна роль жирів, жирних кислот та наслідки надлишку і нестачі їх у харчовому раціоні.
3. Фізіолого-гігієнічна роль фосфоліпідів та стеринів.
4. Поняття харчової та біологічної цінності жирів.
5. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування норм споживання ліпідів.

6. Фізіолого-гігієнічне значення білків та наслідки їхнього надлишку і дефіциту у раціонах харчування.
7. Фізіолого-гігієнічна роль амінокислот.
8. Фізіологічні основи нормування білка у раціонах харчування.
9. Поняття біологічної цінності білків та методи визначення.
10. Засвоєння білків. Фізіолого-гігієнічні заходи щодо поліпшення білкового харчування.
11. Фізіолого-гігієнічне значення вітамінів.
12. Участь вітамінів і мінеральних речовин у фізіологічних функціях.
13. Основні джерела та фізіологічна потреба у вітамінах і мінеральних речовинах.
14. Причини розвитку вітамінної недостатності та заходи щодо боротьби з гіповітамінозами.
15. Особливості засвоєння мінеральних речовин, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання.
16. Негативний вплив надмірного споживання деяких харчових речовин.
17. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів тваринного походження.
18. Фізіологічне значення та гігієнічна оцінка продуктів рослинного походження.
19. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей розумової праці.
20. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування робітників середньої та важкої фізичної праці.
21. Фізіологічні особливості організму дітей і підлітків та принципи їхнього раціонального харчування.
22. Фізіолого-гігієнічні основи раціонального харчування людей похилого віку.
23. Фізіолого-гігієнічні основи лікувально-профілактичного харчування.

## **6 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### ***Базова:***

1. Зубар, Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування [Текст] : підручник / Н. М. Зубар. - К. : Кондор, 2018. - 444 с.
2. Мікробіологія та фізіологія харчування [Текст] : навч. посібник : рекомендовано МОН України / В. Д. Малигіна [та ін.]. - Вид. 2-ге, стер. - К. : Кондор, 2014. - 242 с.

3. Павлоцька, Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посібник : рекомендовано МОН України / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Димитрієвич. - Суми : Університетська книга, 2020. - 441 с.

4. Харчова хімія [Електронний ресурс] : навч. посібник : рекомендовано МОН України / В. В. Євлаш [та ін.]. - Електрон. текстові дані. - Х. : Світ книг, 2012. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 504 с.

5. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В., Брич В.В., Кіш В.П. Основи харчування: підручник. – Ужгород: Вид-во УжНУ Говерла, 2019. – 252 с.

#### *Додаткова:*

1. Павлоцька Л.Ф. Пищевая и биологическая ценность и безопасность сырья и продуктов его переработки / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, В.В. Евлаш. – К.: Фирма «Инкос», 2007. - 287 с.

2. Запольський А.К. Екологізація харчових виробництв / А.К. Запольський, А.І.Українець. – К.: «Вища школа», 2005. - 423с.

3. Карпенко П.О. Лікувальне харчування та шляхи щодо його удосконалення / П.О.Карпенко, Н.О.Мельничук, С.В.Фус // Проблеми старения и долголетия. - 2011. - Т.20. - № 2. – С.162-165.

## **7 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Освітній портал ТДАТУ <http://op.tsatu.edu.ua>.
2. Наукова бібліотека ТДАТУ <http://www.tsatu.edu.ua/biblioteka/>.
3. Методичний кабінет кафедри ХТГРС.
4. Сайт кафедри ХТГРС. <http://www.tsatu.edu.ua/tpzpsg/navchannja/dyscypliny/>.
5. Internet.